

# PORADNIK DLA RODZICÓW

DOTYCZĄCY:

I. ODRABIANIA PRAC DOMOWYCH PRZEZ DZIECKO

II. MOTYWACJI DZIECKA DO NAUKI

III. TRUDNOŚCI DZIECKA Z KONCENTRACJĄ UWAGI

-

## I. NAUKA SZKOLNA – PROBLEM DZIECKA CZY RODZICA?

*“Moje dziecko nie chce się uczyć, co mam robić?!”*

To pytanie, z którym często zwracają się rodzice, prosząc o pomoc. Ich dziecko nie chce odrabiać prac domowych i czytać lektur, zbiera jedyneki, wagaruje.

**TYPOWE BŁĘDY, KTÓRE POPEŁNIAJĄ RODZICE**

- **Nadmierna kontrola**

*“Muszę go cały czas pilnować, gdy tylko odejdę – od razu zajmuje się czymś innym, nigdy nie pamięta co jest zadane”.*

Matka dzwoni do nauczycieli i kolegów, pytając o prace domowe. W ten sposób przejmuje całkowitą kontrolę, pozbawia syna odpowiedzialności i motywacji do nauki.

- **Uczenie się za dziecko**

Rodzice niezadowoleni z efektów nauki dziecka, sami biorą się do pracy. Sprawdzają zeszyty, przepisują od nowa fragmenty lub całe prace domowe, piszą za niego wypracowania, czytają lektury. Nawet, gdy zdają sobie sprawę, że w ten sposób krzywdzą dziecko, nie potrafią przestać. Obawiają się, że dziecko samo sobie nie poradzi.

- **Zbyt wysokie wymagania**

*“Moje dziecko jest strasznie nerwowe. Gdy coś mu nie wychodzi, płacze, rzuca zeszytami”.*

Matka sprawdza pracę córki i podkreśla na czerwono popełnione błędy. Nie chwali jej za włożony w pracę wysiłek, za ciekawą treść. Koncentrując się na błędach, odbiera dziecku satysfakcję z wykonanej pracy.

- **Niewłaściwe motywowanie**

Rodzice w poczuciu własnej bezradności wobec szkolnych niepowodzeń dzieci próbują wszystkiego, żeby je zachęcić do nauki: moralizują, straszą, zawstydzają, przekupują, wyznaczają kary. Z kolei dzieci nie mając już nic do stracenia podejmują walkę z rodzicami.

- **Brak zainteresowania nauka dziecka**

Rodzice zapracowani i zmęczeni nie mają czasu zajmować się sprawami szkolnymi dziecka. Uważają, że samo powinno dać sobie radę. Nie rozumieją, że dziecko potrzebuje pomocy. Dopiero, gdy dziecko wpada w duże kłopoty lub zaczyna wagarować – zaczynają szukać pomocy.

### **W pracy z rodzicami trzeba zrealizować trzy ważne cele:**

- zrozumienie potrzeb dziecka, które przeżywa trudności szkolne
- określenie roli rodzica w rozwiązywaniu tych problemów: jego zadań i zakresu odpowiedzialności
- uczenie umiejętności wspierania dziecka i motywowania go do nauki.

### **Pomocne ćwiczenia:**

- Stworzenie możliwości porozmawiania o problemach.
- Cofnięcie się do dzieciństwa, przypominając sobie własne trudności szkolne. Rozmowa w parach o uczuciach, które im wtedy towarzyszyły. Zastanowienie się, czego wtedy potrzebowali od swoich rodziców.
- Określenie, jaki procent odpowiedzialności za naukę przypada rodzicom, a jaki dziecku. Zastanowienie się, kto pakuje tornister, pamięta o lekcjach i o sprawdzianach, kto martwi się o oceny i o to, żeby na czas zdążyć do szkoły.

*“Rodzice oddają dziecku tyle odpowiedzialności za naukę, ile ono jest w stanie podjąć”.*

Każdy zastanawia się i planuje, jakie zadania postawi przed swoim dzieckiem.

- *“Dlaczego dzieci się uczą? Co motywuje je do nauki?”*

Poprzez to ćwiczenie, rodzice mogą zrozumieć, że dzieci poprzez naukę realizują swoje własne cele, potrzeby i zainteresowania. Można zachęcić je do nauki, odwołując się do tego, co dla nich jest ważne. Każdy rodzic zastanawia się – jak może trafić do własnego dziecka.

### **Wnioski dla rodziców i nauczycieli:**

- Dostrzegaj sukcesy i starania dziecka
- podkreśl dobre strony
- wskaż nad czym mogłoby jeszcze popracować
- zachęcaj do samooceny (“na ile jesteś zadowolony z efektów swojej pracy?”)
- Okazuj życzliwe zainteresowanie
- zamiast wypytywać i kontrolować, słuchaj uważnie i okaż zrozumienie dla jego uczuć
- Gdy dziecko popadnie w kłopoty pamiętaj, że przede wszystkim to ono ma problem
- zamiast krytykować i oceniać, dodaj mu otuchy
- zachęć do wyciągnięcia własnych wniosków (“jak myślisz, dlaczego ci nie poszło na tym sprawdzianie?””)
- Jeżeli widzisz, że sprawy dziecka idą źle, nie wahaj się powiedzieć mu o tym, co cię martwi i czego od niego oczekujesz.
- Jeżeli dotychczas nadmiernie kontrolowałeś swoje dziecko – oddaj mu odpowiedzialność za naukę. Gdy dziecko o czymś zapomni, pozwól mu ponieść konsekwencje i zachęć do wyciągnięcia wniosków.
- Rozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach, celach i planach.

## BEZSTRESOWE ODRABIANIE LEKCJI

*Odrabianie lekcji nie będzie codzienną udręką, jeśli zostaną stworzone odpowiednie warunki do pracy. Dziecko musi nauczyć się pracować samodzielnie.*

### **Właściwe przygotowanie**

Dla dziecka odrabianie lekcji jest z reguły wielkim problemem i często prowadzi do znacznych konfliktów między nim a rodzicami. Praca domowa uniemożliwia często robienie innych, bardziej atrakcyjnych rzeczy. Koledzy z podwórka nawołują, dzwonią do drzwi; komputer i telewizja kuszą. Jak w takich warunkach dziecko ma się skoncentrować? Inne dzieci siedzą przez pół dnia przy biurku, gapią się przed siebie albo wygłupiają, i nic z tego nie wychodzi. Inne znów regularnie zapominają co było zadane, gdyż uważają, że w ogóle nie było żadnej pracy domowej.

Również i w tym przypadku można dokonać pewnych zmian strukturalnych.

### **Zeszyt prac domowych**

Do dzieci często nie dociera, co mają zadane. Dlatego powinny prowadzić zeszyt prac domowych i zapisywać w nim zadane lekcje.

Jeżeli twoje dziecko nie daje sobie z tym rady, poproś nauczyciela o sprawdzenie, czy zapisało pracę domową.

### **Warunki pracy**

*Dziecko powinno mieć stworzone odpowiednie warunki do pracy.*

Dzieci nie powinny odrabiać lekcji w pokoju stołowym, czy w kuchni, gdyż na tej przestrzeni wiele rzeczy zakłóca spokój, a wtedy naprawdę trudno się skoncentrować na pracy. Kiedy po pomieszczeniu, w którym dziecko ma odrabiać lekcje, kręcą się inne osoby, włączone jest radio czy telewizor nie sposób oczekiwać, że zadanie zostanie wykonane właściwie. Sporo dzieci odrabia lekcje, siedząc przed włączonym telewizorem.

Jeśli dziecko odrabia pracę domową w obecności matki, istnieje niebezpieczeństwo, że przy pojawieniu się najmniejszych trudności będzie szukało u niej pomocy. Mama jest zawsze pod ręką i dlatego często nadużywa się jej wsparcia. Dziecko powinno się przede wszystkim nauczyć wytrwałości i przyzwyczać się, że nie wszystko od razu się udaje. Musi nauczyć się dokładania wysiłku, żeby dotrzeć do celu. Nie chodzi tutaj o odmawianie dziecku pomocy, tylko o pomaganie mu taki sposób, żeby wzrastało jego poczucie odpowiedzialności i samodzielność.

Zatem postarajcie się doprowadzić do tego, żeby dziecko odrabiało lekcje we własnym pokoju albo w takim pomieszczeniu, gdzie może być samo.

### **Spokojne miejsce do pracy**

*Miejsce pracy dziecka ma szczególne znaczenie. Jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Powinno być tak dostosowane do potrzeb dziecka, żeby malec dobrze się w nim czuł. Muszą być przy tym spełnione pewne warunki:*

- Miejsce pracy powinno być jasne. Nie oznacza to jednak, że biurko koniecznie musi być usytuowane przy samym oknie.
- Biurko i miejsce do siedzenia muszą być dopasowane do wzrostu dziecka.
- Właściwe oświetlenie miejsca pracy - najlepiej, jeśli światło pada z lewej strony stołu czy biurka.
- Miejsce pracy powinno być uporządkowane. Jeśli przed rozpoczęciem pracy trzeba długo szukać zeszytów, powstaje u dziecka stres, jeszcze zanim wzięło się do lekcji.
- Zabawki czy podręczniki, których dziecko nie potrzebuje przy odrabianiu lekcji, powinny być sprzątnięte z biurka.
- Niezbędne przybory szkolne (ołówki, słowniki, kalkulator) powinny zawsze być pod ręką.
- Wskazane jest prowadzenie terminarza, w którym dziecko może zapisać daty klasówek, oddawania prac, wycieczek klasowych, a także prywatnych spotkań.

Reguły ułatwiające naukę i pracę:

- Dziecko odrabia lekcje samodzielnie.
- Oglądanie telewizji czy słuchanie radia jest zabronione podczas odrabiania lekcji.
- Kartki z pracą domową są natychmiast wkładane do segregatora czy teczki.
- Po odrobieniu lekcji wszystkie przybory wracają na swoje miejsce.
- Po odrobieniu lekcji trzeba zapakować tornister na następny dzień.
- Ustal z dzieckiem określony porządek materiałów do nauki poszczególnych przedmiotów.
- Na zakończenie: konsekwentnie przestrzegaj tego, żeby dziecko zaczynało zabawę dopiero po odrobieniu lekcji.

Dziecko nie będzie z własnej inicjatywy wprowadzało w życie i przestrzegało tych reguł. To ty musisz je do tego dopingować i towarzyszyć mu przez jakiś czas w utrwalaniu tych zasad. Unikaj przy tym pretensji. Sformułuj konieczność dokonania zmian jako wspólne przedsięwzięcie (“musimy jeszcze...”). Główny ciężar wdrożenia tych zasad spoczywa jednak zawsze na dziecku. W ten sposób pomagasz dziecku przyswoić sobie pewną dyscyplinę. Nie denerwuj się, jeśli twoje starania nie spotkają się z entuzjastyczną reakcją. Dla wdrożenia tych reguł potrzebny jest czas (parę miesięcy, rok, a nawet dłużej).

### **Nauka samodzielnej pracy**

*Zanim dziecko zacznie odrabiać lekcje, omów z nim, co ma do zrobienia. Niech przejrzy w twojej obecności zeszyty i oceni, czy samo da sobie z tym radę i czy będzie miało problemy ze zrozumieniem. Pomóż mu zrozumieć zadania. Jeśli nie ma już żadnych problemów, dziecko powinno usiąść w swoim pokoju i wziąć się do lekcji. Jeśli pojawią się trudności, dziecko powinno dać sobie z nimi radę samodzielnie, nawet jeśli popełni jakiś błąd. Ważne jest, żeby ten wysiłek podjęło samo. Jeśli twoje dziecko, mimo ustaleń, ciągle prosi o pomoc, narzeka czy płacze, staraj się nie ulegać. Dodaj mu odwagi i przypomnij o ustaleniach.*

Ani dla ciebie, ani dla dziecka konsekwentne trzymanie się tych zasad nie będzie łatwe. Wytrwanie przy swoich wymaganiach jest konieczne. Nie oczekuj, że wszystkie problemy rozwiążą się z dnia na dzień.

Praca domowa służy przede wszystkim pogłębianiu i utrwalaniu przyswajanego w szkole materiału: jeśli stwierdzisz, że dziecko często lub stale ma problemy ze zrozumieniem poleceń, powinieneś porozmawiać z nauczycielem lub zwrócić się do pedagoga czy psychologa.

Zanim przysposobisz dziecko do samodzielnego odrabiania prac domowych, porozmawiaj o tym z wychowawcą. Powinien być poinformowany o twoim zamiarze. Musi wiedzieć, dlaczego praca domowa dziecka czasami jest niepełna czy zawiera błędy.

Taka samodzielna praca umacnia odpowiedzialność dziecka, a tym samym rozwija jego zdolność koncentracji i wytrwałość. Z reguły nauczyciele akceptują taki sposób wychowania. W przypadku odrabiania lekcji poczucie odpowiedzialności to ważny środek wychowawczy.

Jeśli sprawdzenie prac domowych w szkole nie jest możliwe albo dziecko robi dużo błędów, albo jego samokontrola jest zbyt mała, wskazana jest kontrola przez rodziców. Po przejrzaniu pracy domowej dziecka, poinformuj je, ile zrobiło błędów (nie mów

dokładnie, jakie to były błędy). Na początku możesz dziecku nieco ułatwić znalezienie błędów, zakreślając np. pewien obszar w zeszytcie, czy informując, że błędy znajdują się w pierwszej części tekstu czy w pierwszych czterech liniijkach. W zależności od postępów dziecka możesz dowolnie powiększać wskazywany obszar błędów. Dzięki takiemu postępowaniu przyczyniasz się do wyrobienia poczucia odpowiedzialności i samokontroli u dziecka. Uczy się ono, że na skutek braku skupienia ma więcej do zrobienia i że wszystko musi być wykonane samodzielnie, a nie przez rodziców.

## WYBRANE WŁAŚCIWOŚCI PROCESU ZAPAMIĘTYWANIA

*(MATERIAŁY DLA RODZICÓW)*

**Pamięć jest** procesem odpowiedzialnym za rejestrowanie (a więc zapamiętywanie), przechowywanie oraz odtwarzanie (czyli przypominanie sobie) różnego rodzaju informacji. Proces zapamiętywania przebiega zgodnie z pewnymi stałymi regułami:

1. We wstępnym okresie uczenia się przyrost wiedzy następuje szybko. Początkowe powtarzanie materiału radykalnie wpływa na uzyskiwane efekty, znacznie zwiększa ilość zapamiętanych treści. Dalsze powtórzenia przynoszą zmiany coraz mniejsze, aż wreszcie uzyskane efekty stabilizują się na określonym poziomie i nie ulegają podwyższeniu, pomimo dalszych powtórzeń. Przyczyny tego zastoju mogą być różne, m.in.: zmęczenie, chwilowe odwrócenie uwagi, osłabienie zainteresowania lub motywacji.

**Pierwsze pół godziny to najefektywniejszy czas nauki Twojego dziecka** (oczywiście od momentu, kiedy rzeczywiście skupi się ono na zadaniu). Zadbaj, by ten czas nauczyło się przeznaczać na najważniejsze, najtrudniejsze zadania.

2. Dla procesu zapominania niezwykle istotny jest czas. Stosunkowo najwięcej zapominamy zaraz po wyuczeniu się, a później każdy następny tydzień i miesiąc przynosi coraz bardziej znikome ubytki w pozostałej wiedzy. Przeciętnie w ciągu godziny zapominamy aż 70% tego, czego się nauczyliśmy, a w ciągu 48 godzin 80%.

**Przechowywane przez nas informacje, jeśli nie zostaną dobrze utrwalone, mogą dość prędko stać się dla nas w dużej mierze niedostępne. W ciągu 24 godzin najwięcej nowego materiału zostaje zapamiętane bądź zapomniane. Po kilku dniach dziecko, jeśli nie powtórzy wcześniej wiadomości z danej lekcji, musi się właściwie uczyć jej od**



**nowa. Oplaca się więc odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole. Wtedy na drugi dzień mogą one być powtarzane i utrwalane, a nie przyswajane od nowa.**

**Im wcześniej Twoje dziecko przystąpi do powtarzania lekcji po jej zakończeniu, tym mniej będzie potrzebować czasu i wysiłku, by odświeżyć wyuczony materiał.**

3. Powtarzanie jest niezbędnym elementem skutecznego zapamiętywania. Powtórzenia pozwalają przyswoić materiał, który przekracza swoją objętością zakres pamięci bezpośredniej oraz utrwalić te treści. O utrwalaniu materiału możemy mówić jednak dopiero wówczas, gdy zostanie on przyswojony, a więc gdy nastąpi jego pierwsze bezbłędne odtworzenie. Dalsze powtórzenia służą wtedy rzeczywistemu utrwaleniu przyswojonych treści. Zjawisko to nazywamy przeuczeniem. Im wyższy stopień prze-uczenia, tym przechowywanie informacji okazuje się bardziej trwałe.

**Jeśli chcesz, by Twoje dziecko dobrze zapamiętało np. treść wiersza, dopilnuj, by powtórzyło go jeszcze kilka razy po pierwszym bezbłędnym odtworzeniu.** Każda kolejna recytacja będzie mocniej utrwalać w pamięci tekst utworu.

4. Nie każde powtarzanie materiału jest równie efektywne. Pamiętanie materiału poprawia się wraz z wydłużaniem czasu powtarzania tylko pod warunkiem, że powtarzanie doprowadzi do głębszego zakodowania materiału. Bierne powtarzanie materiału nie poprawia jego odtwarzania, natomiast głębsze przetwarzanie jest korzystne. Wyuczony materiał dobrze jest powtarzać logicznie uporządkowanymi całościami.

**Aby nauka Twojego dziecka była efektywna, musi ono unikać bezmyślnego powtarzania materiału z lekcji.** Aby mu w tym pomóc, zadawaj dziecku pytania dotyczące przeczytanego tekstu, proś o wyjaśnienie wybranych pojęć lub zjawisk, podanie do nich przykładu. Z czasem dziecko samo może zacząć uczyć się w ten sposób, pomoc rodzica okaże się mniej potrzebna.

**Pilnuj również, by Twoje dziecko dzieliło materiał, którego się uczy, pod względem jego treści, a nie np. liczby stron.**

**Zachęcaj dziecko, by powtarzając materiał z lekcji, wykorzystywało różne techniki nauki: słuchanie, czytanie, przeglądanie notatek i pisanie.**

5. Pomocne w procesie zapamiętywania okazuje się również rozłożenie powtórzeń w czasie. Rozłożenie uczenia się w czasie sprzyja na ogół zarówno szybszemu opanowaniu materiału, jak i jego trwalszemu przechowywaniu. Niektóre badania porównawcze nad efektywnością uczenia się skomasowanego i rozłożonego w czasie przeprowadzono bezpośrednio w szkole. Szukano odpowiedzi na pytanie, czy lepsze efekty daje organizowanie powtórzeń poszczególnych działów biologii i fizyki w ciągu roku, czy też jednego dłuższego powtórzenia po przerobieniu całości materiału. Badania przeprowadzono w równoległych klasach; czas przeznaczony na powtórzenia był wyrównany. Okazało się, że klasy, w których powtórzenia rozłożono w czasie, uzyskały znacznie lepsze wyniki uczenia się.

**Zadbaj, by Twoje dziecko uczyło się systematycznie.** Gdy uczy się czegoś mechanicznie (np. tekstu na pamięć, ortografii), niech powtarza materiał krócej, ale za to regularnie, np. przez pięć dni po 15 minut. Również przygotowania do klasówki lepiej rozpoczynać tydzień wcześniej i poświęcać na nie po pół godziny dziennie, zamiast kilku godzin tuż przed sprawdzianem.

6. Kolejne ważne zjawiska dotyczące procesu zapamiętywania to efekt pierwszeństwa i efekt świeżości. Wyniki wielu badań wskazują, że istnieje pewna stała kolejność zapamiętywania elementów w zależności od miejsca, jakie zajmują w szeregu. Tak więc w pierwszej kolejności zapamiętywane są z reguły początkowe elementy szeregu, później elementy końcowe, a dopiero w następstwie dalszych powtórzeń elementy środkowe. Najłatwiej zapamiętujemy więc to, co jest na początku i na końcu określonej jednostki czasowej.

**Dziecko podczas nauki w domu powinno dzielić odrabianie lekcji na wyraźne jednostki, tak by uzyskać jak najwięcej “początków” i “końców”,** kiedy to szansa na zapamiętanie materiału jest największa. Niezbędne będą tu dobrze rozplanowane przerwy

**Warto również, by dziecko wykorzystywało początek nauki na uczenie się nowych zagadnień, następnie wykonywało zadania łatwiejsze, utrwalające wcześniej zdobyte informacje, na końcu zaś - choć na chwilę - powracało do nowych wiadomości.**

7) Wiele innych elementów, oprócz miejsca w szeregu, może decydować o efektach naszego zapamiętywania. Łatwiej zapamiętujemy:

- to, co nas interesuje, co jest dla nas ważne, co kojarzy nam się z wiedzą już przyswojoną i stanowi z nią zwartą całość, co jest lepiej rozumiane,
- informacje w kontekście emocjonalnym, przede wszystkim te związane jakoś z naszą osobą,
- elementy wyróżniające się wyraźnie spośród innych.

**Zachęcaj dziecko, by ucząc się nowego materiału, starało się znaleźć w nim coś ciekawego dla siebie.** Niech odnosi nowe informacje do wcześniej zdobytej wiedzy, robi własne notatki, podkreśla najważniejsze informacje na kolorowo, szuka śmiesznych skojarzeń - wszystkie te działania ułatwią mu szybsze i trwalsze zapamiętanie nowych wiadomości.

1. Do czynników wpływających na stopień zapamiętania wyuczonego materiału należy podobieństwo przerabianych tematów. Jeżeli uczymy się kolejno po sobie dość podobnych rzeczy (np. słówek z dwóch języków obcych), ich podobieństwo będzie zakłócać nasz proces zapamiętywania.

***Zadbaj o to, by dziecko pamiętało o przerwach w nauce, oraz by w miarę możliwości przerabiało kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie.***

### **KILKA WSKAZÓWEK DLA WSZYSTKICH – JAK SIĘ UCZYĆ ?**

Każdy z nas ma sześć wiernych sług, którym zawdzięcza swoją wiedzę. Nazywają się oni:

**Kto, Kiedy, Dlaczego, Co, Jak, Gdzie.**

**KTO** się będzie uczył ? Ja !

**DLACZEGO** ? Bo to ważne dla mojej przyszłości.

**KIEDY** ? Codziennie po troszeczk. Jeżeli przez kilka dni nic nie robimy, materiał się spiętrza, trzeba sporo nadrabiać i to wszystko staje się nieprzyjemne.

Trzeba sobie tak zorganizować czas, aby zrobić wszystko związane ze szkołą i żeby został jeszcze czas na inne zajęcia.

**GDZIE** ? Gdzie chcesz, gdzie ci wygodnie, gdzie najlepiej się skupisz.

**CZEGO** się uczyć ? Lepiej określać sobie, co się chce osiągnąć niż wyznaczać czas, jaki się poświęci danemu przedmiotowi. Dobrze jest przeplatać mniej interesujące przedmioty z tymi, które nas interesują.

*Nie wolno zaniedbywać przedmiotu, który uważamy za nudny i męczący ! Zaniedbywanie podstawowych przedmiotów może się odbić na innych, przy których wymagane są te umiejętności.*

**JAK** się uczyć ? Wyrabiać w sobie samodyscyplinę i robić we właściwym czasie to, co się musi zrobić.

*Starać się podchodzić do nauki z ochotą, poświęcać nauce wystarczająco dużo czasu, ale nigdy tyle, by stała się nudnym obowiązkiem. Ucząc się dłużej robić przerwy.*

### **Dekalog uczenia się:**

#### **1. Właściwa pora**

Między 13 a 15 gwałtownie spada koncentracja, dlatego nie odrabiaj lekcji zaraz po powrocie ze szkoły. Co 30-45 minut rób przerwy (lepiej kilka krótkich niż jedną dłuższą) – napij się czegoś, posłuchaj muzyki.

- Skoncentruj się na tym, czego masz się nauczyć. Powiedz sobie wyraźnie: “Teraz będę się uczyć” i wytrwaj w tym postanowieniu.
- Wyznacz sobie nagrodę za punktualne rozpoczęcie i zakończenie pracy.

- Bądź zainteresowany tym, czego się uczysz. Lepiej pamiętamy to, co nas ciekawi.

### **1. Skojarzenia**

Najtrudniejszy materiał możesz łatwiej przyswoić dzięki kojarzeniu wiadomości z obrazami np. z fizyki – pojęcie “ciepłe powietrze jest lżejsze niż zimne” należy powiązać z balonem, który napompowany takim powietrzem leci w górę.

- Ucząc się, staraj się kojarzyć nową wiedzę z wiadomościami już przyswojonymi.
- Szukaj śmiesznych skojarzeń. Ułatwia to zapamiętywanie.
- Podczas nauki nie zapominaj o tworzeniu wierszyków i rymowanek. Są pomocne w zapamiętywaniu wielu szkolnych wiadomości.

### **1. Bardzo ważne – urozmaicenia**

Nie wolno zbyt długo koncentrować się na jednym temacie. Najlepiej “skakać” po przedmiotach ( np. po matematyce historia, później przyroda).

### **2. Porządek**

W bałaganie zbyt wiele czasu traci się na szukanie potrzebnych rzeczy.

### **3. Wszystkimi zmysłami**

Wykorzystuj wszystkie możliwe “kanały” ( wzrok, słuch, dotyk ).

- Ucząc się używaj słuchu, wzroku i ręki – uważnie czytaj, głośno powtarzaj, pisz albo rysuj.
- Ucząc się, wybieraj ważne informacje, rób notatki, podkreślaj najważniejsze fragmenty na kolorowo.

### **1. Zawsze planowo**

Zapisuj w kalendarzu wszystkie terminy klasówek, referatów, egzaminów itp. Warto także zaznaczać terminy dyskotek, urodzin, koncertów itp. Aby uniknąć zbitki: wieczorem impreza, a następnego dnia klasówka.

- Bardzo ważne jest planowanie nauki: jakie mam jutro lekcje? Co mam zadane z tych przedmiotów? Co jeszcze mam na jutro przygotować?

### **1. Powtórki**

Powtórz materiał po klasówce. Nie ma lepszego sposobu na ugruntowanie wiedzy.

- Ucz się ze zrozumieniem. Najlepiej powtarzaj przeczytany materiał własnymi słowami.
- Najłatwiej zapamiętujemy początek i koniec jakiegoś materiału, najtrudniej środek.

### **1. Zgrana paczka**

Jeśli w klasie psują się stosunki, pogarszają się także wyniki w nauce. W takich sytuacjach najlepiej byłoby wydobyć na światło dzienne powód konfliktu i szybko się z nim uporać. Wśród przyjaciół łatwiej się uczyć, a energię lepiej zużyć na pracę, niż na spory.

***UCZ SIĘ SYSTEMATYCZNIE, NIE ODKŁADAJ PRACY.***

***CODZIENNE, SYSTEMATYCZNE POWTÓRKI SĄ SKUTECZNIEJSZE***

***NIŻ KILKUGODZINNA NAUKA NA DZIEŃ PRZED KLASÓWKĄ.***

## Prace domowe

- Na początek łatwe zadania, potem trudniejsze ćwiczenia, na koniec zostawiamy najprostsze prace.
- Dobrze jest powtarzać w domu materiał z lekcji jak najszybciej po ich zakończeniu – warto odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole (aż 80 % zapominamy podczas pierwszych 24 godzin).
- W miarę możliwości należy przerabiać kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie, zadania pisemne zaś odrabiać na przemian z ustnymi.

## JAK PRZEZWYCIĘŻAĆ TRUDNOŚCI W KSZTAŁTOWANIU MYŚLENIA MATEMATYCZNEGO U DZIECI ?

Kształtowanie podstawowych pojęć matematycznych u dzieci rozpoczyna się już w przedszkolu, zaś w klasach I – III następuje ich pogłębienie i utrwalenie oraz stopniowe osiągnięcie biegłości rachunkowej w obrębie czterech podstawowych

działań matematycznych.

### *PRZYKŁADY ĆWICZEŃ, KTÓRE MOŻNA WYKONYWAĆ Z DZIEĆMI W WIEKU 5-9 LAT*

#### 1. LICZENIE

- Kładziemy przed dzieckiem 7-9 klocków, koralików lub innych przedmiotów. Dziecko ma je

policzyć, dotykając każdego pojedynczego przedmiotu palcem. Sprawdzamy za pomocą

pytania: “ile jest klocków?”, czy dziecko potrafi podać wynik końcowy.

- Rozkładamy przed dzieckiem cyferki od 0 do 9 w dowolnej kolejności, prosimy dziecko, aby je poukładało od najmniejszej do największej.
- Przygotowujemy długi pasek papieru, podzielony kreskami na dowolną liczbę prostokątów. “Ja zamaluję pierwszy prostokąt, a teraz ty czerwonym kolorem zamaluj prostokąt piąty, a zielonym – prostokąt dwunasty”.

### **OKREŚLANIE CECH WIELKOŚCI**

- Przygotowujemy plansze, na których przedstawione są przedmioty różnej wielkości i prosimy dziecko, aby na każdej planszy wskazało największy i najmniejszy przedmiot
- Podobnie jak w zadaniu poprzednim przygotowujemy plansze, tym razem z przedmiotami o różnej długości

### **ROZPOZNAWANIE WARTOŚCI ZBIORU W DOWOLNYM UKŁADZIE GRAFICZNYM**

- Na przygotowanej “szachownicy” narysowane są w różnych układach przestrzennych kółeczka

( od 3-6 w każdym kwadracie ). Przygotowanych mamy kilka kwadracików tej samej wielkości,

jak te z szachownicy. Bawiąc się z dzieckiem, mówimy do niego: “Przykryj wszystkie

kwadraciki, na których jest narysowane tyle samo kółeczek, co tu” ( i pokazujemy dowolny

kwadracik ). Dziecko ma za zadanie wyszukać i zakryć wszystkie pola, na których jest taka

sama liczba kółeczek, jaka jest narysowana w kwadracie wskazanym przez nas.



- Gra w domino

### **PORZĄDKOWANIE WEDŁUG ROSNĄCYCH I MALEJĄCYCH WARTOŚCI**

- Przygotowujemy paseczki z naklejonymi na nich jednakowymi przedmiotami. Na każdym pasku jest inna liczba przedmiotów – od 1 do 9. Zadaniem dziecka jest ułożenie paseczków w kolejności poczynając od paska, na którym jest najmniej lub najwięcej przedmiotów.

### **PORZĄDKOWANIE ZBIORÓW WEDŁUG OKREŚLONEJ ZASADY**

- Przygotowujemy po dwa różnej wielkości: trójkąty, koła i kwadraty – w czterech różnych kolorach. Teraz, bawiąc się z dzieckiem, prosimy je, aby:
  - podzieliło wszystkie figury na dwie grupy oraz określiło, według jakiej zasady dokonało podziału ( duże i małe bez względu na kolor )
  - podzieliło figury na trzy zbiory ( trójkąty, koła, kwadraty bez względu na kolor )
  - podzieliło figury na cztery zbiory ( wg kolorów bez względu na kształt i wielkość )

### **RÓWNOLICZEBNOŚĆ – RÓŻNOLICZNOŚĆ**

- Układamy w jednym szeregu kapsle i do każdego wkładamy po jednym guziku. Pytamy: “Powiedz mi, czy kapsli jest tyle samo co guzików?”. Gdy dziecko odpowie, że tyle samo, to niepostrzeżenie zabieramy dwa guziki i pytamy: “A teraz czego jest więcej?”.

### **CIĘŻAR I OBJĘTOŚĆ**

- Bierzymy cztery jednakowe pudełeczka, wsypujemy do każdego z nich różną ilość piasku czy kaszy: do jednego – odrobinę, do drugiego – 1/3 pudełka, do trzeciego – więcej niż pół pudełka, a w ostatnie sypujemy do pełna. Kładziemy je przed dzieckiem i mówimy: “Zobacz. Te pudełeczka są niby takie same. Różnią się one jednak między sobą tym, że jedno

jest cięższe, a drugie lżejsze. A teraz sprawdź, które jest jakie? Ułóż je teraz tak, aby tu leżało najcięższe, obok niego trochę lżejsze, następnie jeszcze lżejsze, a na samym końcu najlżejsze”.

### **ĆWICZENIA Z ZASTOSOWANIEM PODSTAWOWYCH DZIAŁAŃ ARYTMETYCZNYCH ( DLA 6-, 7-LATKÓW )**

- Miałaś 3 lalki i na urodziny dostałaś jeszcze 2 lalki. To ile lalek masz teraz?
- Masz 8 cukierków. A jeśli 2 cukierki dasz bratu, to ile cukierków ci zostanie?
- Na każdej gałęzce rosną po 2 wisienki. Takich gałęzek jest 3. To ile jest razem wisienek?
- Dla 3 chłopców mama kupiła 9 jabłek. Gdy podzielą oni te jabłka równo między siebie, to po ile jabłek będzie miał każdy?

Nie należy zapominać, że dzieci wymagają wielu ćwiczeń w liczeniu na konkretach, zanim opanują umiejętność liczenia w pamięci. Wprowadzając dziecko w abstrakcyjny jeszcze dla niego świat liczb, wykorzystujemy pieniądze, kalendarz, zegar.

### **ĆWICZENIA LOGICZNEGO MYŚLENIA**

Do rozbudzenia zainteresowań matematycznych u dzieci można wykorzystać różnego rodzaju zagadki i łamigłówki np. :

- Zabawy typu “Zgadnij, o kim teraz myślę?”

Dziecko zadaje pytania, na które my odpowiadamy jedynie, “tak” lub “nie” np.

- Czy jest to ktoś, kogo znam?
- Tak
- Czy jest to ktoś z rodziny?
- Tak
- Czy jest to mężczyzna?
- Nie
- Czy jest to dorosła osoba?

- Nie itd.
- Zagadki
- Ile końców ma jeden kij? ( dwa ). Ile końców mają dwa kije? ( cztery ). A ile końców ma półtora kija? ( cztery )
- Na płocie siedziało 6 wróbli. Myśliwy strzelił do jednego z nich. Ile wróbli pozostało na płocie? ( żaden, bo 5 odleciało ze strachu )

Nie będzie miało trudności z matematyką w klasach starszych takie dziecko, które w wieku przedszkolnym ukształtowało sobie podstawowe pojęcia matematyczno-logiczne, a na etapie nauczania początkowego:

- nie nabyło znacznych braków w podstawowych wiadomościach z powodu długiej absencji
- swobodnie wykonuje cztery podstawowe działania arytmetyczne
- zaakceptowało mnożenie jako “opłacalną” odmianę dodawania
- widzi poza symbolami matematycznymi konkretne sytuacje życiowe
- umie myśleć logicznie przy rozwiązywaniu zadania i umie wyciągnąć odpowiednie dane z zadania
- nie było wyręczane przez rodziców ( w myśleniu i działaniu )
- jest wdrożone do twórczego wysiłku od najmłodszych lat i wie, że praca nad każdym zadaniem winna być poprzedzona analizą jego treści, a nie koncentruje się na obliczeniach
- nie ma innych towarzyszących zaburzeń, takich jak na przykład: trudności w czytaniu i pisaniu, bardzo wolne tempo pracy, zaburzenia wyobraźni wzrokowo-przestrzennej itp.

## II. MOTYWACJA DO NAUKI

### 1. Rozbudzanie u dziecka zamiłowania do nauki.

- uczenie się ma wyższą jakość, gdy dziecko je lubi

- wyjaśnianie, w jaki sposób zajęcia szkolne pomogą uczniowi w życiu (czego nauczą się uczniowie dzięki temu zadaniu, podanie sposobu wykorzystania wiedzy lub umiejętności poza szkołą) czyli tchnij nieco życia w nauczanie w szkole, odnosząc je do sytuacji w prawdziwym świecie
- powiąż wiedzę naukową z naturalnymi zjawiskami przyrodniczymi
- odnieś wiedzę społeczną i historyczną do współczesnych wydarzeń
- wskaż na podobieństwo literatury do życiowych doświadczeń i problemów
- podkreślaj zastosowania matematyki w codziennym życiu
- odwołuj się do rzeczy, które mają dla dziecka znaczenie
- poszerzaj (rodzicu) wiedzę zdobywaną w szkole
- rozbudzaj pozaszkolne zainteresowania i pasje dziecka

## 2. Nauka poprzez zabawę.

- zabawy edukacyjne
- zabawy kształcące podstawowe umiejętności (np. liczenie podczas gry planszowej, porównywanie obrazków podczas gry w domino obrazkowe lub “Czarnego Piotrusia”)
- nie obciążaj nadmiernie planu zajęć swojego dziecka – aby miało ono czas na zabawę. Im więcej nauczy się poprzez zabawę, tym silniej rozkwitnie jego naturalny zapal do nauki i tym mocniej polubi naukę w późniejszym życiu

## 3. Trzy główne elementy decydujące o zamiłowaniu do nauki:

### **Kompetencje**

Wszyscy lubią robić to, co sprawia, że czujemy się kompetentni – dzieci również!

Im dzieci czują się bardziej kompetentne, tym bardziej interesują się pracą w szkole i intensywniej się uczą.

Badania wykazują, że dzieci najczęściej doświadczają satysfakcji podczas pracy szkolnej, kiedy mają jasno określone cele, otrzymują natychmiastową, precyzyjną informację zwrotną od opiekuna i pracują ciężko na poziomie swoich umiejętności lub odrobinę powyżej tego poziomu.

Wniosek: zadania nie mogą być zbyt łatwe, ani zbyt trudne.

Dziecko uczy się w szkole ale duże znaczenie ma nieformalna nauka w domu i w ich środowisku. Dobrze jest wprowadzać do codziennego życia rodzinnego zajęcia sprzyjające rozwojowi poczucia kompetencji /już u trzyletniego dziecka/:

- “Otocz dziecko językiem” – aby dziecko słyszało słowa i poprawny sposób ich wymowy oraz aby mogło ćwiczyć zdolności językowe (zadawaj pytania i prowokuj odpowiedzi dziecka, w naturalny sposób poszerzając ich słownictwo, czytaj książki, opowiadaj historyjki, ucz piosenek, wierszyków, rymowanek).
- Wspomogaj rozwój umiejętności czytania – czytaj mu książki, przerywaj lekturę w środku opowieści i poproś dziecko, żeby przewidziało, co się wydarzy dalej, odwiedzaj z nim księgarnie, biblioteki, pomóż mu znaleźć książki na interesujące go tematy.
- Zwiększaj kompetencje dziecka w dziedzinie matematyki – angażuj je w codzienne czynności, które wymagają matematycznego rozumowania (rozpoznawanie kształtów, sortowanie, mierzenie, obliczanie, porównywanie, używanie kalendarza, odczytywanie godzin na zegarze)

Aby być pilnymi uczniami, dzieci nie tylko muszą wiedzieć, że są kompetentne, ale i wierzyć, że staną się bardziej kompetentne, gdy spróbują czegoś nowego.

### **Jak pomóc dziecku uwierzyć, że może odnieść sukces w szkole:**

- zapewnij mu pozytywne informacje zwrotne – czyli pochwal je za osiągnięcia
- wyraźnie komunikuj dziecku, że w nie wierzysz (“wiem, że to potrafisz”)
- przyznaj, że praca jest trudna (unikaj stwierdzeń typu: “nie umiesz tego zrobić? Przecież to takie proste!”)

- pokazuj pozytywne przykłady (“ja też miałam trudności z matematyki, ale moja wytrwałość i upór w nauce się opłacił – zrozumiałam działania na ułamkach)
- łącz krytykę z pochwałami (“nie masz problemów z ortografią, ale czasem źle stawiasz przecinki”)
- wystrzegaj się podawania za przykład rodzeństwa lub kolegów – dopasowuj swoje oczekiwania do każdego dziecka z osobna

### **Samodzielność – swoboda wyboru i odpowiedzialność**

Samodzielność pozwala dziecku odczuć dumę z własnych osiągnięć. Jeśli kontrolujesz swoje dziecko lub za bardzo mu pomagasz, może być ci wdzięczne lub czuć ulgę, że nie poniosło porażki, ale też nie może przypisać sukcesu wyłącznie sobie. Przekazanie kontroli dziecku pobudza motywację do nauki.

Samodzielność dziecka nie oznacza jednak zgadzania się na wszystkie jego zachcianki. Dzieci powinny znać jasne, dobrze zdefiniowane zasady i wiedzieć, jakie są konsekwencje ich łamania (tzw. “wybór w pewnych granicach”)

Kiedy wprowadzamy nowe ograniczenia, wyjaśniamy, dlaczego to robimy.

Zasady należy przedyskutować z dzieckiem. Można je spisać w formie umowy, którą oboje podpiszecie. W umowie zawrzyj także własne obowiązki.

Konsekwencje powinny wypływać ze złamanej zasady. Jeśli twoje dziecko nie nadaża z odrabianiem lekcji, zażądaj od niego, by następnego dnia zasiadł do nich wcześniej, ale nie zabieraj mu deseru ani nie każ mu siedzieć dłużej wieczorem.

Pozwól dziecku wybrać styl pracy – np. czytanie na podłodze.

Gdy dziecko pracuje już na własną rękę, zachowaj pewien dystans. Nie wywieraj presji, zerkając mu przez ramię, gdy pracuje lub stale pytając, jak mu idzie.

Nie wykorzystuj poczucia winy lub obowiązku – “co miesiąc odkładamy pieniądze na twoje korepetycje, a ty nie wkładasz najmniejszego wysiłku w naukę”.

## Więź opiekuńcza

Rodzicielskie wsparcie przyczynia się do wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa dziecka” co z kolei korzystnie odbija się na zdolnościach dziecka i jego chęci bycia ciekawskim badaczem otaczającego świata.

Jeśli wasze relacje opierają się na wzajemnym szacunku, dziecko będzie przyswajało twoje wartości, włącznie z przekonaniem, że ciężka praca i dobre wyniki są bardzo ważne. Będzie chciało spełnić twoje oczekiwania – nie dlatego, że obawia się kary, ale dlatego, że potraktuje je jako własne.

Na bliską więź pomiędzy rodzicami a dzieckiem składają się trzy elementy:

- akceptacja – dziecko wie, że kochasz je bezwarunkowo
- bliskość – wykazujesz zainteresowanie sprawami dziecka i angażujesz się w jego życie, reagujesz na jego potrzeby
- wsparcie – szanujesz dziecko za to, kim jest i wspierasz je w dążeniu do samodzielności.

Czyli:

- niezależnie od sytuacji pokaż, że ci zależy na dziecku
- interesuj się codziennym życiem dziecka
- wspólnie spędzajcie czas
- spraw, żeby dziecko czuło się rozumiane
- szanuj dziecko, za to, kim jest
- przekazuj dziecku własne wartości – mów o nich w sposób bezpośredni i żyj zgodnie z nimi

### 1. Dziecko może stać się mądrzejsze dzięki wytrwałej pracy

Dzieci, które wierzą, że inteligencja jest czymś stałym, uważają, że niczego nie można zrobić, by stać się mądrzejszym. Nie mają powodów, by ciężko pracować lub być wytrwałym, kiedy napotykają trudności.

Uprzytomnienie sobie, że ciężka praca i wytrwałość prowadzą do podniesienia poziomu inteligencji, pobudza wewnętrzną motywację do nauki.

## 2. Stawianie sobie za cel nauki czy wyników?

Dzieci mają lepsze wyniki, gdy za cel stawiają sobie zdobycie wiedzy.

Stawianie sobie za cel zdobywania wiedzy sprzyja głębszemu rozumieniu materiału. Dzieci uczą się bardziej aktywnie – powtórnie przeglądają materiał, którego nie rozumieją, zadają pytania podczas pracy, łączą wiedzę właśnie zdobywaną z przyswojoną wcześniej.

Uczenie się tylko po to, by zdobyć dobrą ocenę, ogranicza wiedzę zdobywaną przez uczniów do tego, czego spodziewają się na sprawdzianie

Zbytne przykładanie wagi do wyników może zaszkodzić każdemu, ale są dwa typy dzieci, którym przynosi to najwięcej szkód: wyjątkowo zdolni uczniowie oraz dzieci z niską samooceną. Ci pierwsi mogą się znudzić i stracić motywację do pracy (po co podejmować wyzwanie, skoro można osiągnąć cele bez wielkiego wysiłku?). Dzieci z niską samooceną z kolei uważają: po co się starać, skoro i tak wyjdą na głupców, niezależnie od tego, co zrobią.

Jak pokazać dziecku, że cenisz stawanie się mądrym:

- podkreślaj znaczenie nauki jako celu
- podkreślaj, że nauka jest ważniejsza niż oceny
- wytłumacz dziecku, że błędy są naturalną częścią procesu nauki
- bądź wzorem pozytywnej postawy wobec własnych błędów
- pomóż dziecku uczyć się na błędach i niepowodzeniach
- nie pozwól, żeby ktokolwiek śmiał się z błędów innych



Pamiętaj, że współzawodnictwo skupia uwagę na wynikach, zniechęca do podejmowania wysiłków, sprzyja pobieżnemu wykonywaniu zadań, niszczy kreatywność. Współpraca bardziej motywuje niż współzawodnictwo. Dzieci lubią pracować razem z rówieśnikami, a współzawodnictwo pomiędzy grupami jest zazwyczaj lepsze niż konkurencja indywidualna.

### 1. Nagrody i oceny

Nie można stosować nagród częściej, niż to naprawdę konieczne. Jeśli zawiodą inne metody, można stosować nagrody do “doładowania akumulatorów” dziecka. Drobne przekupstwo może skłonić dziecko do rozwinięcia umiejętności i bywa skuteczne do chwili, gdy poczucie kompetencji przyniesie dziecku satysfakcję i zwiększy motywację do nauki. Nagrody mogą też motywować dziecko do opanowania tematów, które wydają mu się nudne. Jednak nagrody mogą odwracać uwagę dzieci od wartości jakiejś czynności i kierować ją na samą nagrodę – powód do podejmowania czynności. Innymi słowy najlepszym sposobem podkopania zainteresowania dziecka nauką jest nagradzanie go za to, że się uczy.

Skupianie się na nagrodzie sprawia, iż uczniowie zawężają zakres zainteresowań, zapominają o tym, czego się nauczyli, uciekają się do uczenia się na pamięć i pójścia na łatwiznę, łącznie z oszukiwaniem.

Przy stosowaniu nagród należy pamiętać o następujących radach:

- Nagradzaj czynność, którą popierasz.
- Nie szafuj nagrodami. Jeśli wystarczą lody, nie proponuj gry komputerowej.
- Nie zwlekaj zbyt długo z wręczeniem lub zrealizowaniem nagrody.
- Zwracaj się do dziecka tak, jakby mogło dokonać samodzielnego wyboru. Na przykład: “Co powiesz na to, że jeśli będziesz odrabiał wszystkie lekcje przez trzy dni z rzędu, to upiekę ci ulubione ciasto? Zgadzasz się na to?”
- Przestań nagradzać, gdy tylko dziecko wykaże prawdziwe zainteresowanie daną czynnością.

Istnieje szczególny rodzaj nagród, które zamiast zmniejszać u dziecka zamiłowanie do nauki, niemal zawsze je zwiększają: nagrody zawierające informacje dotyczące kompetencji dziecka. Dzieje się tak dlatego, że takie nagrody potwierdzają jakieś dokonanie lub nową umiejętność. Nagrody, które przekazują informacje na temat szkolnych kompetencji dziecka, podsycają jego entuzjazm do nauki.

Szczególnym rodzajem nagród są pochwały. Przy ich stosowaniu należy pamiętać o zasadach:

- Bądź konkretny, chwal tylko za osiągnięcia wymagające wysiłku.
- Chwal za wytrwałość i osobiste postępy.
- Chwal uczynki, a nie samo dziecko.
- Nie pozwól, by dziecko uzależniło się od twoich pochwał. Pomóż mu samodzielnie ocenić swoją pracę.
- Bądź szczerzy i nie przesadzaj z pochwałami.

Oceny, tak samo jak nagrody, odciągają uwagę dziecka od tego, czego się uczy. Nie należy im nadawać największego znaczenia. Lepiej zachęcać dziecko do tego, żeby bardziej skupiło się na krótkoterminowych celach niż na ocenach: napisaniu dobrego referatu, nauczeniu się pisowni nowych słów. Gdy dziecko otrzymuje oceny lub świadectwo, połącz nacisk na uwagi nauczyciela i inne informacje dotyczące tego, czego się nauczyło. Powiedz dziecku, że tak naprawdę liczy się wysiłek włożony w pracę oraz to, czego się nauczy.

Im większy nacisk położysz na poczucie osobistej satysfakcji i dumy z dobrze wykonanej pracy, tym mniej dziecko będzie zależne od zewnętrznych bodźców takich jak oceny.

### 1. Poczucie własnej wartości

Gdy dziecko wie, że je kochasz i akceptujesz, wzrasta w atmosferze miłości i spokoju, która jest niezbędna do pełnego emocjonalnego rozwoju i wykształcenia się zamiłowania do nauki. Świadome, że twoja miłość nie zależy od jego osiągnięć szkolnych, dziecko może podejmować ryzyko i prosić o pomoc. Może uczyć się poprzez zabawę, stawać się coraz bardziej kompetentne, czuć się samodzielne, a przy tym nie tracić z tobą bliskiej więzi.

## **MOTYWACJA DO NAUKI: CHCIEĆ TO MÓC**

*Kto chce coś stworzyć, musi coś z siebie dać. Motywacja odgrywa tutaj zasadniczą rolę.*

**Motywacja do nauki** oznacza konfrontację z określonymi wymogami jakości. Chodzi o to, żeby w tej samej sytuacji osiągać co najmniej równie dobre, a nawet lepsze wyniki niż do tej pory – albo w porównaniu z innymi ludźmi dokonywać takich samych albo lepszych osiągnięć.

- Wcześniejsze sukcesy – albo porażki – określają w znacznym stopniu motywację dziecka do nauki. Ważne jest więc, żeby od małego dzieci miały okazje do odnoszenia sukcesów. Dziecko, które w określonych sytuacjach odniosło sukces, przeważnie ponawia próby zebrania kolejnych laurów.
- Sposób interpretacji przez dzieci sukcesów czy porażek, w sposób istotny determinuje ich dalszą motywację do nauki. Poczucie odpowiedzialności za własne poczynania, ma znaczący wpływ na skupienie uwagi i wytrwałość.

### **Jak rozwija się motywacja do nauki**

- małe dziecko cieszy się efektem własnych poczynań, dlatego samo stara się tak działać, żeby osiągnąć określone rezultaty
- starsze dziecko podejmuje próby efektywnego sprostania wymogom otoczenia.
- rodzice podtrzymują w dziecku jego gotowość do podejmowania wysiłku, nauki

### **Wychowanie w samodzielności**

- rodzina powinna poświęcać czas na wypróbowanie przez dziecko własnych rozwiązań
- rodzice powinni dostrzegać starania dziecka, a przede wszystkim doceniać nawet niewielkie postępy. W ten sposób umacniają je w dalszych działaniach, dają mu nadzieję, dodają odwagi i tym samym wspierają jego samodzielność
- atmosfera w rodzinie powinna być naznaczona wzajemnym szacunkiem i życzliwością
- rodzina powinna dostarczać dziecku impulsów, przydatnych w rozwiązywaniu problemów i w rozbudzaniu chęci poznania
- rodzina powinna również określać dziecku granice i ułatwić orientację w bliskim otoczeniu.

### **Gdy brakuje czasu**

*Dzieci potrzebują wsparcia rodziców, żeby mieć motywację i pracować wytrwale. Ważny jest przede wszystkim czas i zainteresowanie dla jego potrzeb i problemów.*

Kiedy brakuje czasu – brakuje też codziennych rozmów, przemyśleń na temat wychowania i jego celów, a także wzajemnego wsparcia i okazywania szacunku. Umykają uwadze rodziców zaniedbania np. przy odrabianiu lekcji czy wypełnianiu domowych obowiązków. Z drugiej strony często nie zauważają starań dziecka, które chce osiągnąć jak najlepsze wyniki. Jeśli nie ma uznania, albo jeśli udziela się tylko nagany, to nie należy oczekiwać, że dziecko będzie miało chęć na długotrwały wysiłek. Jest ono bowiem przeświadczone, że wysiłek się nie opłaca.

### III. KŁOPOTY Z KONCENTRACJĄ UWAGI

Kłopoty z koncentracją u dzieci wydają się być znakiem naszych czasów. Wiele dzieci jest nadpobudliwych i niezdolnych do skupienia uwagi. Ten brak wytrwałości daje o sobie znać najpóźniej w szkole. Dziecko nie jest w stanie się skupić; często również nie lubi się starać, tym samym jego postępy pozostają daleko w tyle za umiejętnościami.

Wiele badań wskazuje na to, że zaburzenia koncentracji określane są jako najczęstsza trudność w procesie nauczania. W ciągu ostatnich lat wzrosła liczba dzieci, które z powodu zaburzeń koncentracji były kierowane do internistów, pediatrów i psychologów.

Przyczyn trudności w nauce rodzice często upatrują w kłopotach z koncentracją: “Gdyby nasze dziecko zajmowało się bardziej intensywnie szkołą i zadanymi lekcjami, na pewno miałyby lepsze oceny”. Nie jest to takie proste!

Zdolność koncentracji u człowieka nie jest odrębną umiejętnością, którą można szybko wyczarować; chodzi raczej o kompleksowe procesy, w których istotną rolę odgrywają wpływy z zewnątrz. Oczywiście zdolność koncentracji można wyćwiczyć; o wiele istotniejsze jest jednakże uwzględnienie różnorodnych czynników, determinujących życie dziecka i ich ewentualna zmiana. Koncentracja i uwaga nie są niezależnymi, cząstkowymi aspektami, które mogą być traktowane odrębnie. Mogą być pojmowane tylko w połączeniu z zachowaniem dziecka, jego osobowością i w relacji z otoczeniem. Warunki szkolne również mają tutaj znaczenie.

Wiele trudności, szczególnie w obrębie szkoły, określanych jako kłopoty z koncentracją, można wyjaśnić na podstawie innych zjawisk, takich jak:

- niewielka motywacja do nauki,
- zredukowane zainteresowanie określonymi treściami nauczania,
- brak określonych zdolności,
- niekorzystne warunki w domu,
- niekorzystna atmosfera w szkole,
- problemy z umiejętnościami cząstkowymi (dysleksja, dyskalkulia)

Objaśnienie tych powiązań jest tematem niniejszego poradnika. U każdego dziecka przyczyny kłopotów z koncentracją są inne. Należy je najpierw określić, a później dokonywać zmian. Dopiero wtedy poprzez systematyczny trening można pomóc dziecku w rozwijaniu jego zdolności koncentracji.

Dla rodziców oznacza to szczególny rodzaj odpowiedzialności. Muszą być gotowi do zrewidowania relacji rodzinnych i do zmiany wymagań wobec dziecka. Z tego jednak rodzi się szansa nie tylko na pokonanie kłopotów z koncentracją u dziecka, lecz i na zbudowanie bardziej harmonijnego życia rodzinnego.

## JAK OBJAWIAJĄ SIĘ PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ

*Niektóre dzieci zajmują się co chwila czymś innym i nigdy nie poprzestają na jednej rzeczy. Ale problemy z koncentracją mogą mieć również "spokojni marzyciele".*

Rodzice często są przeświadczeni, że ich dziecko mogłoby osiągnąć więcej, gdyby potrafiło się skoncentrować.

### **Czasami roztargnione, czasami nieuważne**

Kiedy dziecko bierze się do kilku rzeczy naraz i niczego nie doprowadza do końca, kiedy nie słucha uważnie i ciągle o czymś zapomina albo nagle zapomina, co właśnie miało zamiar zrobić - to zapewne nie jest w stanie się skupić. Takie roztargnione

dziecko szybko zwraca uwagę dorosłych - zwłaszcza, kiedy ma postawione zadania do wykonania. Dostrzeżenie nieprawidłowości w zachowaniu dziecka powinno skłonić rodziców do zasięgnięcia porady specjalisty.

Ale istnieją również "spokojni marzyciele", którzy nie są chaotyczni czy absorbujący, a mimo to mają słabe postępy w nauce. Ich zachowanie również przypisuje się słabej koncentracji.

Zaburzenia koncentracji mogą zatem przejawiać się w różny sposób. Niepokoić powinny przede wszystkim następujące objawy:

### **Niezadowalające postępy w nauce**

Brak koncentracji i nieuwaga stają się problemem przede wszystkim w szkole. Objawiają się jednak już w wieku przedszkolnym. Dzieci nie umieją same zająć się czymś przez dłuższy czas, co chwila biorą się do czegoś innego i nic nie potrafią zrobić po kolei. Jednakże rodzice zaczynają się martwić dopiero wtedy, kiedy dziecko otrzymuje w szkole złe oceny, a zadania szkolne wypełnia połowicznie, błędnie lub wcale. Na tym etapie rodzicom trudno jest określić przyczyny tego stanu rzeczy i szukają rady u specjalisty.

Fragmenty oceny opisowej na zakończenie drugiej klasy szkoły podstawowej:

Adrian, lat 9, druga klasa

*Adrian dobrze radzi sobie z rozumieniem treści czytanek. Z trudem odpowiada pisemnie na pytania, z racji ogromnych trudności z umiejętnością pisania. Sposób pisania stał się nieco bardziej swobodny. Płynne pisanie i stawianie liter we właściwej kolejności wymaga jeszcze wielu ćwiczeń. Tym samym nie osiąga wystarczających postępów w poprawnej pisowni. Nie rozróżnia części mowy. Z matematyki rozwiązuje zadania typu jeden razy jeden. Mechaniczne zadania rachunkowe rozwiązuje w obrębie liczb od jeden do stu. Czasami przedstawia cyfry w liczbach dwucyfrowych. Trudności w koncentracji, ograniczona zdolność skupienia uwagi i opóźniona lub wybiórcza percepcja wpływają bardzo negatywnie na jego postępy w nauce. Jakkolwiek bierze udział w zajęciach wyrównawczych, jest prawdopodobne, że nie zostanie promowany.*

Identyczny lub podobny charakter mają trudności prawie wszystkich dzieci, które z powodu kłopotów z koncentracją trafiają do terapeuty czy pediatry.

Nauczyciele, a w szczególności rodzice przypisują złe wyniki w dużej mierze zaburzeniom koncentracji. Jest więc jasne, że rozpoznanie przyczyn początkowo opiera się na przypuszczeniu, że słaba koncentracja może być powodem niezadowalających postępów w nauce.

Czasami dziecko osiąga stosowne do wieku, przeciętne postępy w szkole; rodzice jednak uważają, że mogłoby być lepiej, gdyby dziecko było bardziej skupione i wytrwałe. Również i to niespełnienie oczekiwań sprawdza często do zaburzeń koncentracji.

***Zdolność koncentracji – to umiejętność skupiania uwagi na ściśle określonej i opisanej dziedzinie. Koncentracja oznacza skierowanie energii na jedną dziedzinę i zajmowanie się nią w intensywny sposób.***

### **Zawsze nieuważne**

Upośledzenie zdolności koncentracji może przyjmować u każdego dziecka inną formę; również u tego samego dziecka może mieć różne formy, w zależności od tego, czym dziecko akurat się zajmuje. Na ogół daje się zaobserwować, że dzieci koncentrują się coraz trudniej we wszystkich dziedzinach. Ale to oczywiście nie dotyczy każdego dziecka. Jest wiele dzieci, u których problemy z koncentracją i wytrwałością ujawniają się tylko w specyficznych warunkach, np. tylko przy stawianiu wymogów w szkole, przy odrabianiu prac domowych czy tylko w przypadku matematyki, podczas gdy w zabawie albo w trakcie wybranych samodzielnie zajęć (prace manualne, składanie klocków lego, malowanie, zbieranie znaczków) wykazują bardzo dużą wytrwałość.

### **Niespokojne czy zamyślane**

Dzieci z zaburzeniami koncentracji łatwo rozpraszają uwagę. Jest to ich cecha wspólna. Ale na zewnątrz są bardzo różne. Można wyróżnić dwa typy dzieci z zaburzeniami koncentracji:

- typ aktywno-impulsywny
- typ pasywno-zamyślony

Zarówno dzieci spokojne, jak i aktywne pracują pobieżnie i często popełniają błędy.

## **Zaburzenia koncentracji w przypadku typu aktywno-pasywnego**

Typowe dla takiego dziecka jest działanie impulsywne. Na wszystko ma zbyt mało czasu, często pracuje zrywami. Wszelkie zadania wykonuje pobieżnie i nie sprawdza ich. Planowanie zajęć nie wchodzi w grę. Ostatecznie popełnia dużo błędów. Dziecko często przerywa pracę i jeśli zadań nie da się rozwiązać szybko, ulega frustracji. Ma ogromne trudności z zajęciem się postawionymi przed nim zadaniami i chce ich za wszelką cenę uniknąć. Często skupia uwagę na czymś innym. Na lekcji przeszkadza. Ma kłopoty z zapamiętywaniem, nie odrabia prac domowych. Cechuje je zbyt szybki czas reakcji, brak wytrwałości, niechęć do ponoszenia odpowiedzialności. W sferze emocjonalnej dziecko takie często okazuje niezadowolenie i ma małą odporność na stres.

## **Zaburzenia koncentracji typu pasywno-refleksyjnego**

Dziecko z zaburzeniami koncentracji typu pasywno-refleksyjnego jest powolne i uchodzi za marzyciela. Potrzebuje dużo czasu, zanim przystąpi do jakiegoś zadania, a jeszcze więcej, żeby się z nim uporać.

Takie dziecko często jest zamyślane i z trudnością skupia się na wyznaczonych zadaniach. Dzieje się to nie z powodu impulsywności, ale z racji bardzo powolnego działania. Nie jest w stanie skupić uwagi, jest raczej zaabsorbowane własnymi myślami. Bodźce wewnętrzne i zewnętrzne łatwo odwracają jego uwagę. Dziecko chętnie oddaje się marzeniom, które przeszkadzają mu w czynieniu postępów w nauce. Często nie jest w stanie poradzić sobie z postawionymi mu zadaniami. W przewidzianym na pracę czasie może wykonać tylko jej część i to niedokładnie lub błędnie.

*Te nieprawidłowości zachowania nie muszą oczywiście występować dokładnie w tej formie. Ilustrują one raczej zasadnicze typy zaburzeń koncentracji.*

## **DZIECKO W CZASACH KONSUMPCJI, ROZWODÓW, BEZROBOCIA**

W życiu domowym dzieci doświadczają niewiele wysiłku czy trudu, rzadko też muszą rezygnować ze swoich potrzeb. W szkole natomiast potrzeba sporego nakładu pracy i wytrwałości, aby osiągnąć sukces.



Wiele dzieci żyje dziś w przesycie. Są zasypywane zabawkami. Doświadczają niewiele spokoju i jeszcze mniej wysiłku. Nerwowy, ciągle zmieniający się świat rzeczy nie pozwala zbyt długo zajmować się jedną sprawą. Z racji wielu bodźców wytrwanie przy jednej, konkretnej sprawie sprawia dzisiejszemu dziecku wielką trudność.

Różnorakie możliwości organizowania sobie czasu wolnego bez własnego nakładu sił czy pracy to podstawowa przyczyna zaburzeń koncentracji u wielu dzieci. Koncentracji uczymy się od małego, starając się pokonywać coraz to nowe, trudniejsze zadania w życiu codziennym i zabawie. Miejsce samodzielnego działania i wysiłków zajmują przeżycia z drugiej ręki, przekazywane przez telewizję, wideo i komputer.

Wysiłek, samodzielna twórczość to dla wielu dzieci coś zupełnie nieznanego. Tymczasem w szkole oczekuje się skupienia uwagi na jednym temacie. W takich okolicznościach przekazanie dziecku, że warto się starać w szkole, sprawia rodzicom ogromną trudność.

## **PROBLEMY W RODZINIE**

Poczucie bezpieczeństwa i wsparcie w rodzinie umacniają zdolności dziecka. Na konflikty dzieci reagują z niezwykle wrażliwością – przejawia się to również brakiem koncentracji.

Zdolność koncentracji jest bezpośrednio związana ze stanem psychicznym. Jeśli kogoś absorbują życiowe trudności, nie jest w stanie się skoncentrować na niczym innym.

Zasadniczo zmieniły się obecnie realia życia rodzinnego. Jest coraz więcej niepełnych rodzin i rodziców samotnie wychowujących dzieci. Rozwód rodziców oznacza dla dziecka brak poczucia bezpieczeństwa i strach. Dziecko jest zajęte sobą i rodzicami. Nie jest w stanie wystarczająco się skoncentrować i pracować wytrwale.

Nowe warunki życia, praca zawodowa obojga rodziców, wzrastająca liczba samotnych rodziców, przeciążenie pracą, ekonomiczne ograniczenia, obawa przed bezrobociem, ale także konsumpcyjna postawa dorosłych – wszystko to oznacza dla wielu dzieci wzrastający brak oparcia.

Dzieci potrzebują emocjonalnej pewności i stabilnej sytuacji w rodzinie, żeby móc pracować w sposób skupiony i efektywny. Lęk i troska o rodzinę są dla dzieci niezwykle znaczącymi czynnikami zaburzającymi. Koncentracja na poszczególnych zadaniach przychodzi dziecku z wielkim trudem, jeśli często doświadcza ono w domu wzajemnej nienawiści rodziców i konfliktów między nimi.

### **Jaką rolę odgrywa odżywianie**

Odpowiednie odżywianie wspomaga zdolność koncentracji dziecka - *“Najpierw śniadanie, potem szkoła”*.

Wiele przypuszczeń na temat związków między sposobem odżywiania a zachowaniem nie potwierdziło się. Na pewno istnieją jednak takie dzieci, które ze szczególną wrażliwością reagują na określone składniki pożywienia. Ich zachowanie może być zmienione za pomocą diety. Rodzice powinni zwrócić się z tym problemem do pediatry lub odpowiedniej poradni. Otrzymają tam fachową pomoc.

## **TRUDNOŚCI W NAUCE I ZABURZENIA CZĄSTKOWE**

**Problemy z koncentracją są często konsekwencją ciągłych porażek; te z kolei biorą się nierzadko z upośledzenia zdolności do nauki.**

### Niezdolność uczenia się

Dzieci, które wykazują nadpobudliwość ruchową zawsze w tych sytuacjach, które je przerastają i w których nie umieją znaleźć rozwiązania najprawdopodobniej mają upośledzone zdolności intelektualne. Próbuje one zmienić takie sytuacje wygłupianiem się czy innym tego rodzaju zachowaniem. Jeżeli dziecko doznaje porażek w wielu przedmiotach szkolnych, to jego poczucie własnej wartości jest nieustannie wystawiane na próbę. Dziecko próbuje bronić się przed takimi doświadczeniami. Manifestuje się to unikami, zredukowaną zdolnością uczenia się, a w konsekwencji niewielką koncentracją i wytrwałością.

## **ZESPÓŁ DEFICYTU KONCENTRACJI**

*Niespokojne i często trudne we współżyciu – takie wrażenie wywierają na otoczeniu dzieci z tym syndromem.*

### **Czy ZDK to nowa “choroba”**

W ciągu ostatnich lat coraz częściej wystawia się dzieciom diagnozę zespołu zaburzenia uwagi bądź zespołu nadpobudliwości. Rodzice często zwracają się do poradni, gdyż w mediach czy na wykładach słyszeli o tych “zaburzeniach”. Chcą wiedzieć, czy w przypadku ich dziecka mają do czynienia z podobnym problemem. Również lekarze coraz chętniej biorą taką diagnozę pod uwagę. Gdzie jednak przebiega granica między “normalnym”, żywym sposobem bycia a typowym dla wyżej wymienionego zespołu zachowaniem?

*Piotr ma osiem lat. Nie znalazł terapeuty przed spotkaniem, ale zachowuje się tak, jakby byli starymi znajomymi. Nie wie, co to dystans. Nie przywitawszy się z terapeutą, biega po pokoju i dotyka wszystkich przedmiotów.*

*Podczas dalszych spotkań okazuje się, że Piotr jest w stanie zająć się jedną rzeczą tylko przez krótki czas. Szybko zmienia rodzaj zabawy albo stoi, nie biorąc w niej udziału i szuka na półce z zabawkami innych rozrywek. Reaguje na dźwięki, pochodzące z zewnątrz, których terapeuta nie rejestruje; podbiega do okna, żeby zobaczyć, co się dzieje na zewnątrz. W czasie omawiania zadań opowiada o przeżyciach, które z tym zadaniem nie mają nic wspólnego. Jeśli sam ma decydować o przebiegu jakiejś czynności, to praktycznie nie kończy żadnego z postawionych zadań. Szybko traci chęć do współdziałania i odmawia wykonywania dalszych poleceń. Prowadzony przez terapeutę potrafi jednakże wykonać proste zadania. Popelnia przy tym dużo błędów.*

*Rodzice informują, że życie z nim, z powodu nadmiernej ruchliwości, częstych wybuchów złości i małego poczucia odpowiedzialności jest bardzo trudne. Piotrowi wystarcza niewielka ilość snu. Często w weekend budzi się już o piątej czy szóstej, jakkolwiek położył się spać dopiero o dziesiątej wieczorem. Na ogół zachowuje się bardzo hałaśliwie. Trzaska drzwiami. Ogląda telewizję, choć mu tego nie wolno.*

*Jakkolwiek współpraca z nim jest niezwykle trudna, gdyż nie reaguje na prośby czy polecenia. Mimo różnych upomnień, a nawet kar, ciągle zachowuje się w sposób naganny. Piotr odnosi się podobnie do rówieśników, w związku z tym często jest odrzucany i wykluczany z zabawy.*

Postępy w nauce są coraz gorsze, grozi mu pozostanie w tej samej klasie. Respektowanie zasad obowiązujących w szkole udaje mu się w niewielkim tylko stopniu. Matka często wzywana jest przez wychowawczynię, która bardzo skarży się na Piotra. Dwa razy matka musiała go zabrać do domu w czasie lekcji.

Tak albo podobnie brzmią opowiadania rodziców dziecka z nadpobudliwością psychoruchową albo z zaburzeniami uwagi. Rodzice czy inne osoby z otoczenia dziecka (rodzeństwo, nauczyciele) czują się na ogół bardzo przeciążeni, bezradni i nierzadko sami również psychicznie rozbici. Występuje u nich często nerwowość, rozdrażnienie, stany wyczerpania, dolegliwości psychosomatyczne itp. Relacja z dzieckiem problemowym pogarsza się z roku na rok. Same dzieci cierpią z powodu odrzucenia, jakiego doświadczają. Często stają się odludkami i tym samym problemy narastają.

### **Objawy zaburzenia uwagi**

Niezależnie od wszelkich indywidualnych różnic istnieją pewne wspólne cechy, które można określić jako podstawowe symptomy zaburzeń uwagi:

- o znacznie zredukowana uwaga i niewielka zdolność wytrwania, które nie są zależne od sytuacji, tzn. nie tylko w domu, nie tylko przy wykonywaniu zadań, ale także w czasie wolnym,
- o impulsywność i nadaktywność. Dla impulsywnych dzieci niezwykle trudna jest kontrola bodźców myślowych i emocjonalnych. Są np. przesadnie głośne, szybko się złością, są agresywne, niszczą zabawki itp. W czasie lekcji często wstają z miejsca i nie mogą się doczekać, kiedy będzie ich kolej. Hiperaktywność charakteryzuje się nadmiernym niepokojem motorycznym. Jednakże również bez występowania objawów hiperaktywności można stwierdzić zaburzenia uwagi, np. wówczas, gdy dzieci są ciągle zamyślane i rozmarzone.

Te objawy istniały już w wieku przedszkolnym, tzn. dziecko było takie od zawsze. Powyższe zachowania doprowadziły już do znacznych trudności (np. do problemów w szkole).

**Jeśli problemy w zachowaniu dziecka pojawiły się już we wczesnym dzieciństwie, jeśli mają charakter nagminny i występują w wielu sytuacjach życiowych i jeśli nie można na nie oddziaływać wychowawczo, ich pierwotną przyczyną może być zaburzenie uwagi i nadpobudliwość psychomotoryczna.**

## **Diagnoza**

Trzeba podkreślić, że w przypadku wymienionych objawów chodzi wyłącznie o opis typowych symptomów, tzn. diagnoza bazuje na opisach objawów, a nie jednoznacznie określonej przyczynie organicznej.

### **Zdiagnozowanie u dziecka zaburzeń uwagi i zespołu nadpobudliwości psychoruchowej wymaga wyczerpujących rozmów i szczegółowych testów.**

Dlatego też jest istotne, żeby diagnoza nie była stawiana pochopnie, tylko była opracowana przez doświadczonego specjalistę, który w przypadku podejrzenia zaburzenia uwagi przeprowadzi specjalistyczne testy i nie będzie, opierał się wyłącznie na opisie symptomów. Wiele z tych objawów można stwierdzić również u dzieci z zaburzeniami w nauce lub u dzieci z problemami społecznymi. Dlatego też istotne jest rozgraniczenie tych dwóch grup.

W ramach diagnozowania u specjalisty rodzice lub inne osoby bliskie dziecku muszą przekazać informacje na temat zachowania dziecka w różnych sytuacjach. Specjalista stworzy sobie natomiast obraz zachowania dziecka w różnych sytuacjach badawczych przy pomocy standaryzowanej skali obserwacji.

Określenie intelektualnych umiejętności dziecka odbywa się za pomocą testów na inteligencję czy też testów specyficznych umiejętności. Do zobiektywizowania koncentracji służą kolejne testy. Dla zrozumienia obecnej sytuacji życiowej dziecka niezbędne jest prześledzenie jego dotychczasowego rozwoju, jak i analiza relacji w rodzinie.

Dopiero po rozważeniu i uwzględnieniu tych wszystkich danych można podjąć decyzję, czy problemy z zachowaniem oznaczają zespół zaburzenia uwagi i nadpobudliwości psychoruchowej. Wskazane jest wnikliwe badanie lekarskie, żeby wykluczyć inne czynniki.

### **Gdzie tkwią przyczyny**

Przyczyny zaburzenia uwagi są w zasadzie nieznane. Niektórzy badacze dowodzą, że za zaburzenia uwagi są odpowiedzialne nieprawidłowe procesy przemiany materii w mózgu. Niektórzy naukowcy upatrują przyczyn w wadzie genetycznej, która tylko w niewielkim stopniu pozwala dziecku na kierowanie swoimi poczynaniami; popularny jest również pogląd, że przyczyny tkwią

w niezadawalającej relacji między dzieckiem a jego otoczeniem. Również nieodpowiednia żywność uznawana jest za źródło takich zachowań. Badania naukowe nie dostarczają na to jednak wystarczających dowodów.

Nie możemy dziś mówić o jednoznacznej przyczynie tych zaburzeń. Należy założyć, że istnieje nie tylko jeden czynnik, ale że różne aspekty mają tutaj znaczenie. .

## **WARUNKI DO PRACY W KONCENTRACJI**

*Żeby dziecko mogło się uczyć w skupieniu, musi mieć zapewnione podstawowe warunki do pracy, a te mogą stworzyć rodzice.*

### **Na drodze do zmiany**

Jako rodzice możecie sami przyczynić się znacznie do poprawy koncentracji, wytrwałości i stosunku do nauki u dziecka. To wymaga cierpliwości. Zmiany nie następują od razu. Wymagają czasu, nie tylko dziecka, ale i waszego. Musicie wykazać sporo cierpliwości, aby zmienić wasz stosunek do spraw wychowawczych czy systemu wartości. Dajcie sobie czas i nie ulegajcie naciskom. Stawiajcie sobie małe cele, których efektywność jesteście w stanie kontrolować.

### **Podstawowe warunki**

Stworzenie podstawowych warunków do pracy w skupieniu jest ważniejsze niż przeprowadzanie ćwiczeń na koncentrację. Nie oznacza to tylko stworzenia spokojnego kąca do odrabiania lekcji i wyeliminowania wszelkich zakłóceń. Dziecko powinno w sobie wyrobić ogólną motywację do nauki i nauczyć się podejmowania wysiłku oraz poskramiania swoich zachcianek. Pomagaj ą mu w tym unormowana sytuacja w rodzinie, jak również jasne struktury i reguły dnia powszedniego.

### **Ważna umiejętność czekania**

Żeby rozwinąć właściwą motywację, trzeba czasami rezygnować ze swoich zachcianek (przynajmniej na jakiś czas). U małych dzieci można zauważyć, że chcą bardzo szybko zaspokoić swoje pragnienia. Dzieci w wieku szkolnym doświadczają już w wielu dziedzinach życia ograniczenia swoich potrzeb, po to, żeby móc się w ciągu godziny lekcyjnej skoncentrować na temacie lekcji. Jak im się to udaje?

Umiejętność czekania jest niezwykle zaletą, której wartości dzieci nie znają. Nie pojawia się ona z wiekiem sama z siebie. Dzieci muszą nauczyć się czekać. Muszą nauczyć się poskramiać pojawiające się pragnienia i najpierw załatwić te sprawy, które wymagają wysiłku. W późniejszym czasie będą mogły zebrać owoce tego oczekiwania. Uczeń powinien najpierw zająć się do końca i starannie pracą domową, przygotować materiał do klasówki i zapakować tornister na następny dzień. Jest to tylko wtedy możliwe, kiedy choć na krótko zrezygnuje z innych zainteresowań.

W naszych szybkich, zdeterminowanych konsumpcją czasach trudno jest dzieciom skoncentrować się na czymś, co nie przynosi natychmiastowego efektu. Dzieci wystawione na nadmiar zewnętrznych bodźców są coraz bardziej zdezorientowane. Potrzebują bezwzględnie wspierania i kierowania, przede wszystkim od rodziców.

Jeśli rodzice hamują aktywność dziecka i we wszystkim je wyręczają, staje się ono coraz mniej skłonne do samodzielnych działań, szybko rezygnuje, stale prosi o pomoc.

Dziecko, któremu ciągle pomaga się w odrabianiu lekcji, nie jest w stanie wypracować poczucia odpowiedzialności za swoje poczynania.

Dziecku potrzebne są wskazówki, w jakim kierunku ma działać, żeby znaleźć właściwe rozwiązanie – dowie się wtedy, że konkretny cel jest związany z konkretnym wysiłkiem i że ono samo jest odpowiedzialne za swój rozwój.

### **Naucz dziecko ograniczania potrzeb**

Krok pierwszy: przeanalizuj sytuację w swojej rodzinie.

- Spróbuj wyrobić sobie pogląd na temat różnych potrzeb twojej rodziny. Daj sobie czas na prześledzenie różnych form aktywności twojego dziecka.
- Zapisz sobie, jak w przypadku poszczególnych czynności udaje się twojemu dziecku hamować żądania? W jakich dziedzinach nie ponosi wcale albo mało odpowiedzialności? Jak mogłoby radzić sobie (i w jakich dziedzinach) z rozczarowaniami i porażkami?

- Zapisz również, jakimi czynnościami twoje dziecko zajmuje się wytrwale, za które bierze na siebie odpowiedzialność i dokłada znacznych starań, aby osiągnąć cel.

Przeznacz na tę obserwację około tygodnia. W ten sposób zyskasz pogląd na temat “mocnych i słabych stron” swojego dziecka.

Krok drugi: *czy zajęcia twojego dziecka mają na ogół charakter aktywny czy pasywny?*

Być może stwierdzisz, że twoje dziecko wyjątkowo często zajmuje się czynnościami pasywnymi, np. oglądaniem telewizji, słuchaniem muzyki i grą na komputerze. Jakkolwiek te czynności do pewnego stopnia oznaczają przyswajanie wiedzy, mają jednak charakter pasywny i wymagają niewielkiego wysiłku. Podobnie ma się sprawa z grami, które wybiera samo dziecko na ogół z tego powodu, że odpowiadają jego umiejętnościom, czyli — innymi słowy — wymagają niewielkiego wysiłku.

Inaczej sprawa się ma np. z czytaniem, czy z obowiązkami domowymi, z treningiem określonych dyscyplin sportowych czy z przygotowaniem się do klasówki. Te czynności są związane z dużym wysiłkiem i wymagają systematycznego ćwiczenia, regularnego treningu.

Sporządź listę czynności, które chciałbyś zmienić u swojego dziecka. Skoncentruj na dwóch lub trzech sposobach zachowania, które chcesz zmienić. Nie może to być więcej, gdyż wtedy łatwo się zgubisz. Istotne jest, żebyś konsekwentnie realizował swoje założenia. Oznacza to oczywiście pewien wysiłek.

Krok trzeci: *jakie zmiany są konieczne?*

Z pewnością cieszyłbyś się, gdybyś musiał powiedzieć swojemu dziecku tylko, że ma umyć zęby, wziąć prysznic i zapakować tornister, a wszystko szłoby jak po sznurku. Rzeczywistość często wygląda jednak inaczej. Musisz zadbać o to, żeby dziecko wykonywało te polecenia. Nie powtarzaj wszystkiego po dziesięć razy. Poproś dziecko najwyżej dwa razy i doprowadź do natychmiastowego wykonania. Nie dopuszczaj dziecka do innych zajęć, dopóki nie skończy zadania, ale unikaj gróźb. Spróbuj przedstawić wymagania jak najbardziej rzeczowo. Daj odczuć dziecku swoje uznanie i radość, kiedy sprawnie upora się z obowiązkami.

**Kieszonkowe**



*Co wspólnego z koncentracją ma kieszonkowe? Na pierwszy rzut oka właściwie nic — natomiast w związku z przyswajaniem sobie odpowiedzialnego uczenia się i umiejętności ograniczania potrzeb, bardzo dużo. Jeśli bowiem ktoś rozporządza pieniędzmi, to uczy się odsuwania na później swoich życzeń i ponoszenia konsekwencji.*

Jeśli dziecko ma kieszonkowe do własnej dyspozycji, uczy się również określonego stosunku do swoich życzeń i pragnień. Przydziel swojemu dziecku kieszonkowe i pozostaw mu finansowanie większości swoich potrzeb. Jeśli dziecko coś chce mieć, np. płytę kompaktową, powinno to sfinansować z własnych środków. W ten sposób nauczy się gospodarowania swoimi potrzebami i pragnieniami.

Powinno rezygnować z pewnych marzeń po to, żeby móc zrealizować inne. W przypadku większych potrzeb musi poczekać, aż będzie miało do dyspozycji wystarczającą ilość pieniędzy. Wszystko to przyczynia się do wyrobienia poczucia odpowiedzialności i wytrwałości.

### **Jak wysokie powinno być kieszonkowe**

Już w okresie szkoły podstawowej można zacząć dawać dziecku kieszonkowe. Kwota musi być oczywiście dostosowana do waszych możliwości finansowych. Dlatego też wszelkie wskazówki mogą mieć tylko charakter orientacyjny.

Trzeba przy tym być niezwykle konsekwentnym. Uważaj, żebyś nie musiał odpowiadać za wydatki, które dziecko powinno pokrywać samo. Należy przedtem dokładnie się zastanowić, co twoje dziecko ma samo finansować. Tylko wtedy, jeśli jesteś konsekwentny, dziecko może nauczyć się odpowiedzialnego stosunku do pieniędzy i do swoich potrzeb.

### **Wartości i zasady są podstawą struktury**

*Na pierwszy rzut oka wydaje się, że system wartości ma niewielki związek z koncentracją. Pośrednio ma on jednak ogromny wpływ na motywację dziecka. System zasad i wartości wiąże się z dyscypliną i sterowaniem impulsami. Tworzą one grunt, na którym łatwiej można się nauczyć odsuwania na dalszy plan swoich zachcianek i rezygnacji z ciągłych potrzeb konsumpcyjnych.*

System wartości jest z natury rzeczy zależny od postaw i oczekiwań rodziców. Kilkadziesiąt lat temu istniało wiele porzekadeł, które przypominały o wierności określonym wartościom, np. "Uczciwość popłaca", "Porządek to pół życia". Te zasady tracą dziś znaczenie jako środek pomocniczy w wychowaniu. Podobne treści coraz częściej w ogóle popadają w zapomnienie.

Rodzice muszą zastanowić się, jakie wartości pragną przekazać dziecku i w jaki sposób chcą je zaszczepić.

- Dzieci powinny troskliwie dbać o swoje środowisko naturalne. Mogą np. same wynosić śmiecie. Powinny również nauczyć się oszczędnie obchodzić z energią, tzn. wyłączać światło, które nie jest im akurat potrzebne.
- Dzieci muszą się nauczyć szanować zabawki; muszą czuć się odpowiedzialne za to, żeby sprzątać przedmioty codziennego użytku. Tzn. żeby np. rowery, piłki itp. nie zostawały w ogrodzie, w lesie czy na łące, tylko zawsze wracały na swoje miejsce. Jest to możliwe tylko wtedy, kiedy dzieci nauczą się mieć wzgląd na innych, być uważne i kontrolować siebie.

***Same z siebie dzieci nie znają takich wartości. Rolą rodziców jest przekazanie jej dzieciom. Nie zawsze jest to proste i często pozostaje w konflikcie z konsumpcyjną postawą społeczeństwa.***

Potraktujcie tych kilka przykładów jako pretekst do przemyśleń, jak w waszej rodzinie wygląda system wartości. Z czego jesteście zadowoleni? Co nie musi ulegać zmianie? Gdzie należy coś zmienić? Jeśli stwierdzicie konieczność zmiany, spróbujcie sprecyzować to jako konkretny cel działania (ja chcę....) i napiszcie to na kartce. Opiszcie swoje działania.

## **Równowaga emocjonalna**

Obciążenia emocjonalne wpływają wyjątkowo silnie na koncentrację i motywację dziecka. Jeśli jakieś problemy absorbują dziecko, to niewiele miejsca pozostaje na koncentrację i uwagę w szkole. Takie obciążenia mogą mieć najróżniejsze przyczyny. Czasami dziecko ma problemy z sobą; szczególnie w okresie dojrzewania. Chodzi tu przede wszystkim o trudności z akceptacją własnej osoby i walkę o identyfikację. Ten proces kosztuje dużo wysiłku i dlatego nie pozostawia miejsca na inne sprawy. Dzieci czują się czasem przeciążone w szkole. Niektóre żyją w ciągłym konflikcie z otoczeniem, czują się odrzucone lub są gnębione przez rówieśników.

## **Relacje w rodzinie**

Kolejne źródło emocjonalnych obciążeń stanowią same relacje w rodzinie. Szczególne znaczenie mają tutaj stosunki między rodzicami. Jeśli rodzice myślą, że dziecko nie dostrzega konfliktów między nimi, to bardzo się mylą. Wprawdzie młodsze dzieci nie postrzegają tych problemów w sposób zróżnicowany, ale odczuwają narastające zagrożenie. Ten lęk obezwładnia i napawa niepewnością, a tym samym utrudnia wzmożony wysiłek w nauce. Lęk angażuje myśli i uczucia dziecka, tak że nie udaje mu się w odpowiedni sposób skoncentrować na innych sprawach.

Przeanalizuj własną sytuację emocjonalną. Sporządź bilans. Jak ty się czujesz; na ile jesteś obciążony? Jak mają się sprawy w twoim związku? Czy macie wystarczającą ilość czasu dla siebie i dla dziecka? Co byś chętnie zmienił? Co się sprawdziło? Jeśli twój bilans jest korzystny możesz sprawdzić, czy niezależnie od sytuacji rodzinnej twoje dziecko ma jakieś problemy emocjonalne (np. problemy z rówieśnikami, nastroje depresyjne związane z okresem dojrzewania itp.).

## **KONKRETNE DZIAŁANIA SPRZYJAJĄCE ROZWIJANIU KONCENTRACJI**

*Koncentrację można rozwijać również w czasie zabawy. Istnieją konkretne techniki sprzyjające temu zadaniu.*

Zabawy stwarzają wspaniałą możliwość poprawy koncentracji u dziecka. Na początku dzieci z zaburzeniami uwagi również w czasie zabawy mają trudności ze skupieniem się; jednakże bez ćwiczeń dziecko nie zrobi żadnych postępów.

Co mogą zdziałać rodzice:

- Postanów sobie, że co najmniej trzy razy w tygodniu będziesz się bawić ze swoim dzieckiem.
- Przy wyborze zabaw kieruj się przede wszystkim zainteresowaniami, możliwościami i wiekiem dziecka.
- Unikaj przeciążania dziecka. Uważaj, żeby wybrane gry nie były zbyt skomplikowane i żeby nie trwały zbyt długo.
- Wymagania wobec dziecka muszą rosnać powoli, bo inaczej będzie sfrustrowane i zniechęcone.
- Nie możesz całkowicie zrezygnować ze swoich zainteresowań, gdyż nowa zabawa ma również i tobie sprawiać przyjemność.

**Co możesz przekazać dziecku w trakcie zabawy**

- Powinno się nauczyć czekać na swoją kolejkę
- Powinno się nauczyć obserwowania przebiegu gry i dostosowywania do tego swojego postępowania.
- Powinno wytrzymać cały czas trwania gry aż do jej zakończenia, nawet jeśli wynik był dla niego niezadowolający.
- Powinno się nauczyć radzić sobie z porażkami.
- Powinno się nauczyć przestrzegać reguł.

Bądź przygotowany na to, że zabawa czy konkretne ćwiczenia z dzieckiem nie będą przebiegały bezproblemowo. Nie reaguj złością, jeśli twoje dziecko straci ochotę do zabawy, a na niepowodzenia będzie reagować agresją czy płaczem.

### **Wzmacnianie mechanizmu samokontroli**

Usiądź obok swojego dziecka. Jeśli nie może się ono doczekać, kiedy będzie jego kolej, za każdym razem, kiedy ma zamiar coś zrobić, dotknij jego ramienia. Unikaj ciągłej krytyki (“Ile razy mam ci mówić...”).

Na początku wybierz gry krótkie i konsekwentnie staraj się doprowadzić grę do końca. Jeśli dziecko chce przed czasem opuścić swoje miejsce, staraj się mu w tym przeszkodzić. Dziecko musi się nauczyć, że należy przestrzegać umów i ustaleń.

Pamiętaj, że uznanie i nagroda są dla dziecka czymś niezbędnym. Zwracaj na to uwagę, chwaląc dziecko przy osiągnięciu nawet najmniejszych postępów.

Stosując system nagród, należy jednak uważać, aby nagroda nie stała się dla dziecka celem samym w sobie.

Informacja o tym, czy wynik pracy jest dobry czy niezadowolający jest niezbędna dla postępów w nauce. Informacja ta jednak nie może być niszcząca i nie powinna podważać godności dziecka.

### **Kontrolowane rozwiązywanie problemów**

Efektywne rozwiązywanie zadań jest możliwe tylko wtedy, kiedy jasno określi się, co ma być zrobione.

Krok pierwszy:

Dziecko najpierw zadaje pytanie: *Na czym polega moje zadanie? O co w nim chodzi?*

Krok drugi:

*Czy znam już takie samo albo podobne zadanie? W jaki sposób go rozwiązywałem? Jak to teraz mogę wykorzystać?*

Krok trzeci:

*Jak mam postępować? Co muszę zrobić, żeby rozwiązać zadania?*

Krok czwarty:

Rodzice mogą wesprzeć dziecko – rozmawiając z nim w trakcie podejmowania decyzji, naprowadzając dziecko na prawidłowy tok myślenia.

Krok piąty:

Rozpoznawanie błędów – *coś tu się nie zgadza; sprawdzę jeszcze raz, do którego miejsca wszystko przebiegało bez błędów.*

Krok szósty:

Po zakończeniu zadania dziecko jeszcze raz sprawdza pracę.

Dla dziecka z zaburzeniami koncentracji nauczenie się stopniowania wysiłku nie jest proste. Potrzebuje wsparcia dorosłych. Dzięki regularnym ćwiczeniom (jak najczęstsze postępowanie w ten sposób w różnych sytuacjach) dziecko może dojść do wypracowania własnej struktury rozwiązywania problemów.